

**STUDI DESKRIPTIF HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN IMAJERI  
DENGAN PRESTASI BELAJAR PJOK PADA SISWA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MAN 4, 11, 13, 19 JAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani



Oleh

Muhammad Ridwan Audhytias

1505515

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2021**

Muhammad Ridwan Audhytias, 2021

*STUDI DESKRIPTIF HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN IMAJERI DENGAN PRESTASI BELAJAR PJOK  
PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MAN 4, 11, 13, 19 JAKARTA*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Studi Deskriptif Hubungan antara Kemampuan Imajeri dengan Prestasi Belajar PJOK pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di MAN 4, 11, 13, 19 Jakarta**" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 7 Desember 2020

Muhammad Ridwan Audhytias

NIM 1505515

**LEMBAR PENGESAHAN  
MUHAMMAD RIDWAN AUDHYTIAS  
1505515**

**STUDI DESKRIPTIF HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN IMAJERI  
DENGAN PRESTASI BELAJAR PJOK PADA SISWA YANG  
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MAN 4, 11, 13, 19  
JAKARTA**

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING :**

**Pemimbing I**



**Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.  
NIP. 196808301999031001**

**Pembimbing II**



**dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes.  
NIP. 197610152008011005**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani**



**Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.  
NIP. 196808301999031001**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Studi Deskriptif Hubungan antara Kemampuan Imajeri dengan Prestasi Belajar PJOK pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di MAN 4, 11, 13, 19 Jakarta*. Dalam skripsi ini dibahas mengenai kemampuan imajeri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk mengikuti sidang skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FPOK UPI Bandung.

Skripsi yang disusun oleh penulis tidak terlepas dari hambatan yang penulis alami, namun bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, pada akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan karya terbaik yang dapat penulis persembahkan. Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa terdapat kekurangan-kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasa. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Bandung, 7 Desember 2020

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada berbagai pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini khususnya kepada:

1. Kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan ridho-Nya skripsi ini dapat selesai dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. M. Solehuddin M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Dr. H. RD. Boyke Mulyana, M. Pd., Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. Dian Budiana, M.Pd., Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Bapak Dr. Helmy Firmansyah, M. Pd., M.Sc., Ph.D., Wakil Dekan Bidang Keuangan dan Sumber Daya Manusia Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
6. Bapak Dr. Mulyana M.Pd., Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
7. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO. Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
8. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.si. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia dan sebagai pembimbing skripsi I penulis yang telah membimbing, dan memberi motivasi serta masukan kritik dan saran yang membangun pada penulis sehingga wawasan penulis menjadi lebih luas.
9. Bapak dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes., sebagai pembimbing akademik dan juga pembimbing skripsi II penulis yang telah membimbing, dan memberi motivasi serta memberi masukan kritik dan saran yang membangun pada penulis selama masa perkuliahan, hingga akhir penulisan skripsi. Sehingga penulis dapat menyelesaikan seluruh bidang studi dengan baik dan menyelesaikan skripsi

diwaktu yang tepat. Terimakasih atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan. Semoga Bapak selalu diberikan kesehatan dan dalam lindungan Allah SWT.

10. Segenap Dosen dan Staff Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah membimbing dan memberikan bantuan bagi penulis selama menjalani perkuliahan.
11. Teman-teman satu angkatan PJKR 2015 yang telah berjuang bersama sejak mulai perkuliahan hingga akhir perkuliahan dengan penuh suka dan duka perjuangan.
12. Keluarga besar mahasiswa PJKR D 2015 yang telah memberikan motivasi dan semangatnya, yang telah berjuang bersama selama perkuliahan dalam suka maupun duka.
13. Kepada keluarga besar UKM Futsal UPI dan Sepakbola UPI yang telah memberikan banyak sekali pengalaman yang sangat berguna bagi saya untuk terus berkembang menjadi pribadi lebih baik.
14. Kepada seluruh kawan alumni MAN 19 Jakarta Angkatan 2015 yang telah memberikan semangat kebersamaan kepada penulis selama masa penelitian.
15. Sahabat penulis dari Green White Udang MAN 19 Amal, Aldan, Rifqi, Rizki, Sigit, Zakaria, Sofyandi, Isna, Deni, Sofian, Alfath, Fadhil, Kamal, Fahri, Ramadhan, Ridho, Ariq, Arif, Wapik yang selalu mendoakan, memberikan kritik dan saran, dan juga memberikan semangat.
16. Sahabat penulis Firman Hidayatulloh, Vega Putri Hapsari, yang selalu mendoakan, memberikan motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik, memberi masukan, kritik dan saran, juga kasih sayang dan selalu membantu dalam bertukar pikiran untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya sembah bakti penulis sampaikan pada kedua orang tua penulis, khususnya untuk ibunda penulis Dwi Rahayu dan ayahanda Drs. Moh. Syafei, yang selama ini telah memberikan kasih sayang yang tulus, membina, membimbing, memberikan motivasi, dukungan baik moril maupun materil, tiada henti mendoakan penulis. Semoga semua yang telah penulis usahakan menjadi sebuah kebanggaan bagi Ibunda dan Ayahanda. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Aamiin

## ABSTRAK

**Muhammad Ridwan Audhytias (1505515) Skripsi: Studi Deskriptif Hubungan antara Kemampuan Imajeri dengan Prestasi Belajar PJOK pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di MAN 4, 11, 13, 19 Jakarta. Skripsi ini dibimbing oleh Dr. Yusuf Hidayat M.Si., dan dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes.,**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan kemampuan imajeri dengan prestasi belajar PJOK. Penelitian ini dilatar belakangi adanya faktor pendukung dalam pembelajaran PJOK selain faktor fisik dan teknik yaitu faktor psikologis/mental yaitu kemampuan imajeri dalam proses pembelajaran PJOK. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional dengan menggunakan desain penelitian studi korelasi. Populasi pada penelitian ini adalah 109 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 4, 11, 13, 19 Jakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah 86 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 4, 11, 13, 19 Jakarta. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *Total Sampling*. Penelitian ini menggunakan instrument angket dan data raport siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kemampuan imajeri dengan prestasi belajar PJOK.

***Kata Kunci:*** kemampuan imajeri, prestasi belajar PJOK, ekstrakurikuler futsal

## ABSTRACT

***Muhammad Ridwan Audhytias (1505515). Description Study of Relations between the Imagery Ability and Studies Achievement, PE (Physical Education) on Student Attending Futsal Extracurricular at MAN 4, 11, 13, 19 Jakarta. Under the guidance of Dr. Yusuf Hidayat M.Si., and dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes.,***

*The purpose of this research is to identify the relation between imagery ability and studies achievement of physical education. The background of this research was the existance of supporting factors in the studies of physical education, other than physical and technical factors there is psycological/mental factors which is imagery ability in the process of studying physical education. The method used in this research is correlational method which uses the research design correlation study. The Population in the research is 109 students participating in the Futsal Extracurricular at MAN 4, 11, 13, 19 Jakarta. Sample in the research is 86 Students participating in the Futsal Extracurricular at MAN 4, 11, 13, 19 Jakarta. In taking the research samples uses the Total Sampling technic. This research uses questionnaire instrument student results data. The result of the research shows significant influence between the Imagery Ability and Studies Achievement in physical education.*

***Keyword:*** *Imagery Ability, Studies Achievement physical education, Futsal Extracurricular*



## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Batasan Penelitian .....	5
1.6 Struktur Organisasi Skripsi .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Pengertian Imajeri.....	8
2.2 Prestasi Belajar .....	9
2.2.1 Definisi Prestasi Belajar .....	9
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar .....	10
2.2.3 Aspek-aspek Prestasi Belajar.....	11
2.2.4 Ciri-Ciri Prestasi Belajar .....	11
2.3 Ekstrakurikuler Futsal .....	12
2.3.1 Manfaat Ekstrakurikuler Futsal .....	13
2.4 Kerangka Pemikiran .....	15
2.5 Hipotesis .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
3.1 Metode Penelitian .....	18
3.2 Desain dan Langkah Penelitian.....	18
3.3 Partisipan Penelitian .....	19
3.4 Tempat Penelitian.....	19

3.5	Populasi dan Sampel .....	19
3.5.1	Populasi .....	19
3.5.2	Sampel .....	20
3.6	Instrumen Penelitian .....	20
3.6.1	Kemampuan Imajeri – <i>Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ)</i> 20	
3.6.2	Validitas Instrumen .....	22
3.6.3	Reliabilitas Instrumen .....	23
3.7	Prosedur Penelitian .....	24
3.8	Pelaksanaan Penelitian .....	25
3.9	Teknik Pengumpulan Data .....	26
3.10	Analisis Data .....	26
BAB IV	TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	28
4.1	Hasil Penelitian .....	28
4.1.1	Menghitung nilai rata-rata, simpangan baku, jumlah sampel .....	28
4.1.2	Uji Normalitas .....	29
4.1.3	Uji Korelasi .....	30
4.2	Diskusi Temuan .....	31
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI .....	33
5.1	Simpulan .....	33
5.2	Implikasi .....	33
5.3	Rekomendasi .....	34
DAFTAR PUSTAKA	.....	35
LAMPIRAN	.....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ).....	21
Tabel 3. 2 Patokan Indeks Daya Beda.....	22
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Imajeri.....	22
Tabel 3. 4 Besarnya Tingkat Reliabilitas .....	23
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas .....	23
Tabel 4. 1 Hasil Perhitungan Rata-rata, Simpangan Baku, Jumlah Sampel .....	28
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas.....	29
Tabel 4. 3 Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi .....	30

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....</b>	<b>19</b>
<b>Gambar 3. 2 Langkah – langkah Pengumpulan Data .....</b>	<b>24</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan (SK) Pembimbing Skripsi .....	38
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian .....	40
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian .....	44
Lampiran 4 Surat izin memakai Instrumen .....	48
Lampiran 5 Surat Balasan Instrument .....	49
Lampiran 6 Nilai Imajeri Peserta Didik .....	50
Lampiran 7 NILAI PJOK PESERTA DIDIK .....	58
Lampiran 8 HASIL PENGOLAHAN DATA .....	68
Lampiran 9 Dokumentasi .....	70

## DAFTAR PUSTAKA

### Sumber Buku :

- Abduljabar, B. (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PJKR FPOK UPI.
- Agus, Suprijono. (2009). *Cooperative Learning*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Ardi Novan Wiyani. (2013). *Manajemen Kelas*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Arikunto, S., (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Biasworo, Adisuyanto. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Surabaya: Grapindo.
- Bloom, B. S., Krathwohl, D. R., Masia, B.B. (1964). *Taxonomy of Educational Objectives Book 2 : Affective Domain*. London: Longmans Green & Co. Ltd.
- Darajat & Abduljabar. (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Dedy, Dahlan. (2009). *Start young; tips dan trik sukses di usia muda*. Jakarta: Grasindo.
- Hidayat, Yusuf. (2008). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- M. Yunus S.B. (2014). *Mindset Revolution; Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas*. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher.
- Mahendra, Agus. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-dasar Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Nazir, Mohammad, Ph.D. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Purwanto, Ngalm. (2010). *Evaluasi Hasil belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Richardson, John T.E. (1999). *Imagery*. UK: Psychology Press Ltd.
- Singgih D. Gunarasa, dkk. (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sudjana, Nana. (1991). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.

Sudjana, Nana. (2005). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, Bandung: PT. Remaja Rosdikarya.

Sucipto, (2015). *Pembelajaran Permainan Futsal (Implementasi Pendekatan Taktis)*. Bandung. CV. Bintang Warli Artika.

Syah, Muhibbin. (2011). *Psikologi Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan – Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Tenang, D, J. (2008). *Mahir Bermain Futsal: Dilengkapi Teknik dan Strategi Bermain*. Jakarta: Mizan.

#### **Sumber Jurnal :**

Harimurti, R.S. (2018). *Peningkatan Keyakinan Diri dan Hasil Belajar Guling Depan Melalui Latihan Imagery*. Jurnal Keolahragaan 87-99.

Marhaendro, A.S.D. (2004). *Dari Futsal Menuju Sepak Bola*. Artikel Jurnal UNJ Volume 10.

Murjono. (1996). *Intelegensi Dalam Hubungannya Dengan Prestasi Belajar*. *Journal Anima*. Volume XI. Nomor 42

Williams, S. E., & Cumming, J. (2014). *The Sport Imagery Ability Questionnaire Manual*. Birmingham, UK: Author.

Sumber Dokumen, Peraturan, Perundang-Undangan :

Depdiknas, (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) untuk Sekolah Dasar/ MI*. Jakarta: Terbitan Depdiknas.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah